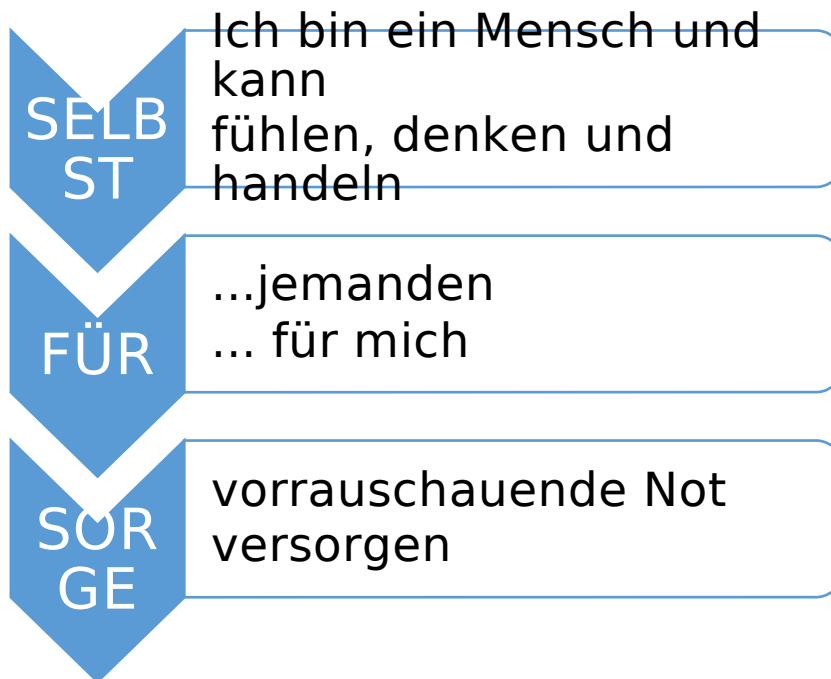


Selbstfürsorge- Modell

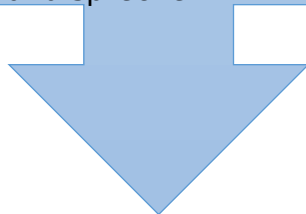


Ich Sorge für mich Selbst

ich fühle... BSP.: Ärger...weil jemand beim Essen ständig redet

ich denkeder nervt mich. ich kann nicht in Ruhe essen.

Ich handle...und spreche mit Ihm und versuche das zu klären



Anwenderhinweise

Wort zerlegen um die einzelnen Silben erklären zu können